විපස්සනා මාර්ගයේ රන්වන් උගුල්

සම්මා සමාධියට බාධා පමුණුවන ‘උපක්ලේශ’ නමැති
අභ්‍යන්තර මායාවන් ජයගැනීමේ වාස්තු විද්‍යාත්මක සිතියම

NotebookLM

ප්‍රධාන පරස්පරතාවය: දියුණුවම බාධාවක් වන විට

සමථ සමාපත්තිය (කාලය අපතේ යැවීම)
• සිත එක් අරමුණක පමණක් ගිලී සිටීම.
• දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණයක් (තාවකාලික සැපයක්) පමණි.
• ප්‍රඥාව වැඩීමට හෝ කෙලෙස් නැසීමට මඟ පාදන්නේ නැත.

විපස්සනා සමාධිය (සත්‍යය දැකීමේ මෙවලම)
• උපදවාගත් සමාධිය මෙවලමක් ලෙස භාවිත කිරීම.
• අරමුණු වල යථා ස්වභාවය (අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම) නිරීක්ෂණය කිරීම.
• සම්මා සමාධිය කරා ගමන් කරන එකම මාර්ගය.

මායාවේ ආරම්භය: යෝගාවචරයා සැබෑ විපස්සනා මාර්ගයට පිවිසෙන විට, බාහිර බාධක අතුරුදහන් වී, ඊට වඩා සියුම් අභ්‍යන්තර බාධක නිර්මාණය වේ.

NotebookLM

ද්විතීය ධ්‍යානයේ ද්විත්ව අභියෝගය: ඕඝය තරණය

අභ්‍යන්තර උපක්ලේශ

ද්විතීය ධ්‍යානයට පිවිසීම

බාහිර නීවරණ

ඇතුළත ගිලීම (නව උගුල):
දසවිධ විපස්සනා උපක්ලේශ හෙවත් භාවනාවේ අතිශය ප්‍රණීත ප්‍රතිඵල වලට යෝගාවචරයා හසුවීම.

(විතක්ක විචාර ඉවත්වී ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්ගතා පමණක් ඉතිරි වීම).
අරමුණ සහ සිත එකක් සේ දැනීම.
කන්දක් එසවිය හැකි තරමේ දැවැන්ත ශක්තියක් ලැබීම.

බාහිරට ගසාගෙන යාමෙන් බේරීම (කාමච්ඡන්දාදී නීවරණ ජය ගැනීම).

NotebookLM

රන්වන් කූඩුව: උපක්ලේශයක් යනු කුමක්ද?

සුදුවැලි මත රන් දූවිලි:
ආලෝකය, ප්‍රීතිය, පස්සද්ධිය වැනි ලක්ෂණ පහළ වීම යනු යෝගියාගේ සිත වැඩෙන බවට සැබෑ සාක්ෂියකි. ඒවා දෝෂයන් නොවේ.

දූෂණය වීම: හමුත් මෙම උසස් අත්දැකීම් මම (සක්කාය දිට්ඨිය) යන සංකල්පයට යටත් කර, මමත්වයෙන් දැඩිව අල්ලා ගත් (උපාදනය) වහාම එය 'උපක්ලේශයක්' හෙවත් ගමන වළක්වන බාධකයක් බවට පත් වේ.

බලපෑ: රාග, ද්වේෂ වැනි රළු කෙලෙස් වලට වඩා මෙම සියුම් ක්ලේශය අතිශය ප්‍රබලය. එය යෝගාවචරයා අපායගාමී නොකරන නමුත්, මෙම ජීවිතයේදී මාර්ගඵල ලැබීම සහමුලින්ම වළක්වා ජීවිතාන්තය දක්වාම එකතැන සිරකර තබයි.

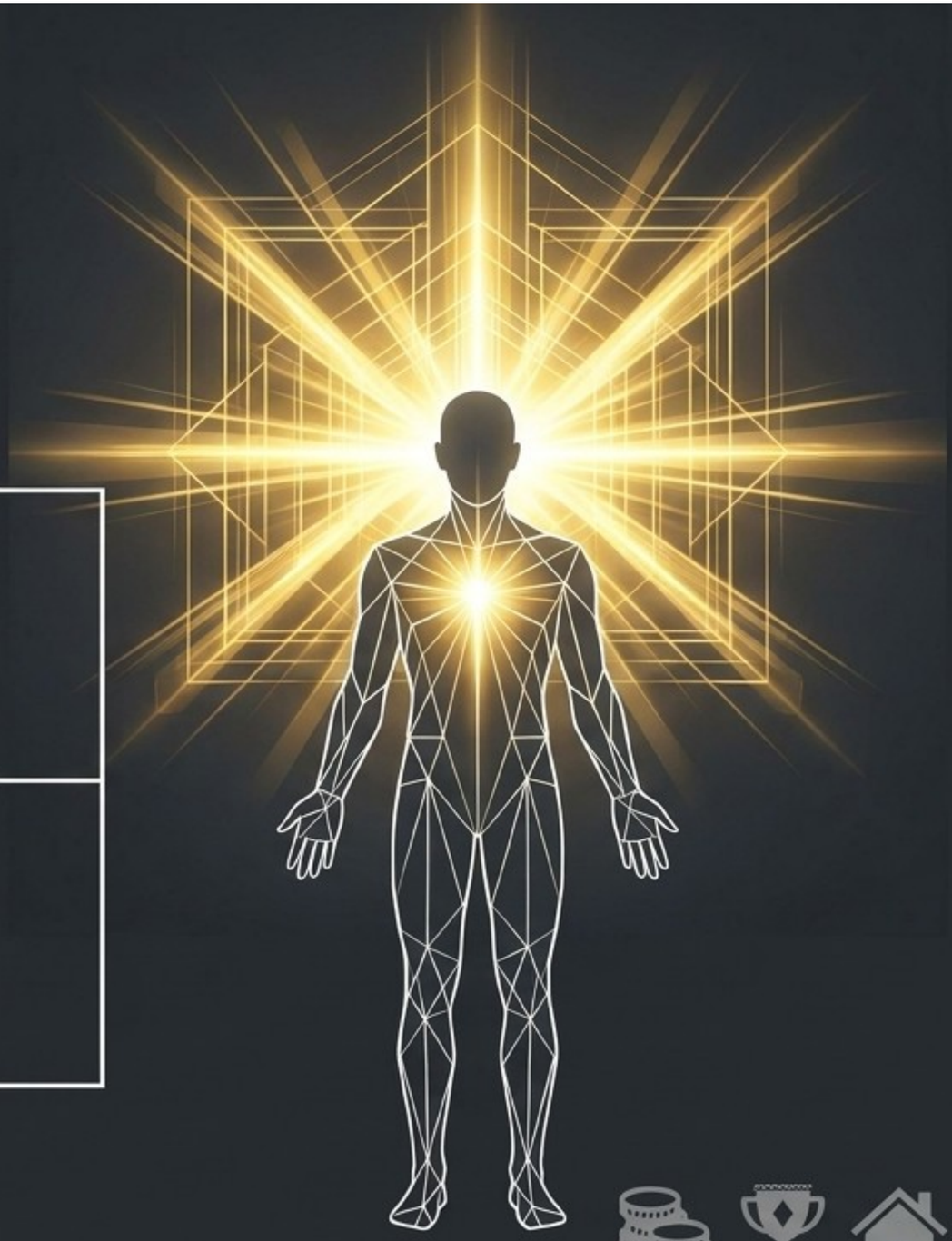
NotebookLM

1 වැනි උගුල: 'සුඛය' - පංචකාමයෙන් ඔබ්බට ගිය මායාව

අතිශය ප්‍රබලත්වය: පංචකාමයන්ගෙන් ලබන සැපයට වඩා සිය ගුණයකින්, දස දහස් ගුණයකින් ප්‍රබල වූ, ලෝකයේ කිසිදු සැපයකට සම කළ නොහැකි කායික සහ මානසික අත්දැකීමකි.

නීවරණවලින් තොර වීම: සිත කාමච්ඡන්දයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම තොරව පිරිසිදුව පවතින බැවින්, යෝගියා මෙය නිවන ලෙස මුලාවට පත් වේ.

නිත්‍ය සහ ආත්ම සංඥා: මම ජීවිතයේ කවදාවත් මෙවැනි සැපයක් ලැබුවේ නැහැ, මෙය හැමදාම තබාගත යුතුයි යන ආත්මාර්ථකාමී දැඩි ග්‍රහණය ඇති වේ. ගමනේ අවසාන ඉලක්කය අමතක වී යයි.



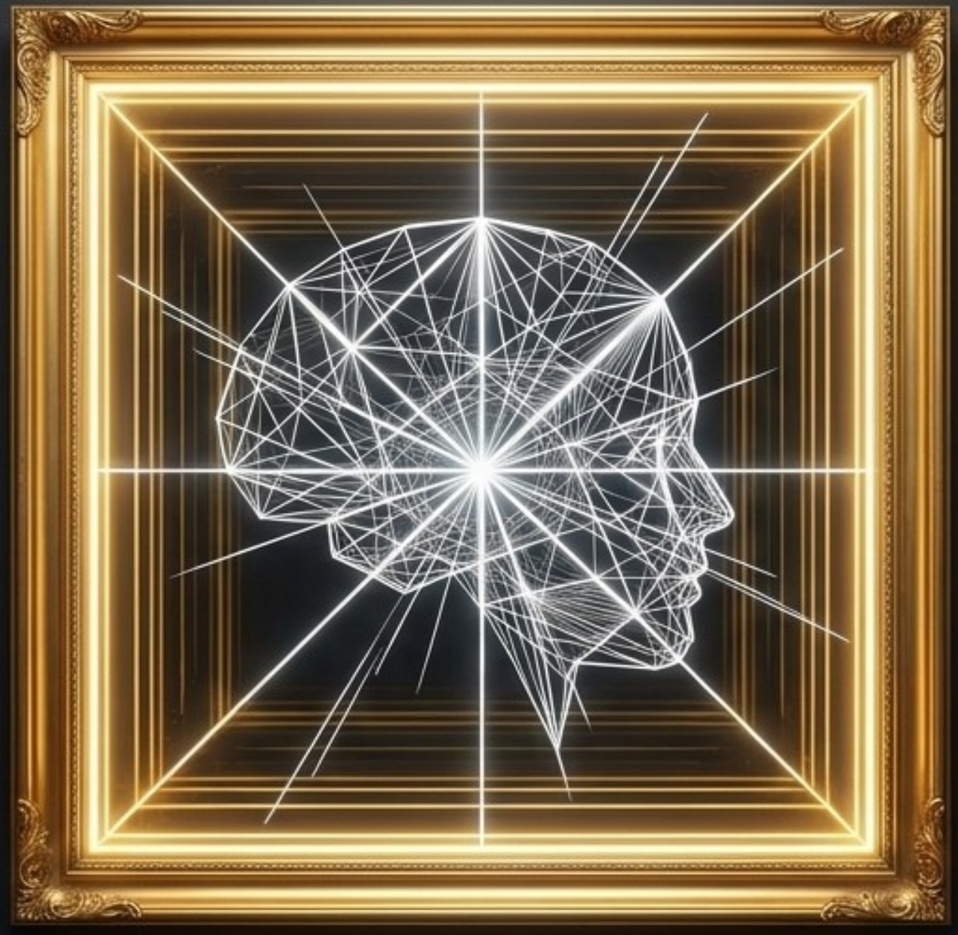
NotebookLM

2 වැනි උගුල: 'ඥාණය' - මමත්වයෙන් දූෂිත වූ සත්‍යය

ලැබෙන හැකියාව

නාමරූප වෙන්වීම, පටිච්ච සමුප්පාදය, චතුරාර්ය සත්‍යය වැනි ගැඹුරු ධර්මතා පිළිබඳව අතිශය සියුම්, සත්‍ය අත්දැකීමක් ලැබේ.

ධර්මය දේශනා කිරීමට පුදුමාකාර දක්ෂතාවයක් පහළ වේ.



මාරක උගුල

මෙම සත්‍යය 'සක්කාය දිට්ඨියෙන්' ග්‍රහණය කරගනී.

යෝගියා නොනවත්වාම විපස්සනාව ගැන කතා කිරීමට පෙළඹේ (අන් අයට වදයක් වන තරමට).

තමා ගුරුවරයාටත් වඩා උසස් යැයි සිතා මාන්නයෙන් පිරී යයි.

ශෝකජනක ප්‍රතිඵලය: කිසියම් හෙයකින් මෙම තත්ත්වය බිඳී ගියහොත්, නැතිවී ගියේ 'උපක්ලේශයක්' බව නොදැන, නැවතත් එම අතීත චිත්තේක්ෂණය ලබා ගැනීමට දැඩි, කටුක උත්සාහයක යෙදේ.

NotebookLM

3 සහ 4 වැනි උගුල්: ‘මුපට්ඨානය’ සහ ‘උපේක්ෂාව’

මුපට්ඨානය (අරමුණ ගෙනැවිත් දීම)

- ඇහිපිල්ලමක් ගැසීම වැනි සියුම් ක්‍රියාවක් පවා සිහියට නැගීම සඳහා මනස විසින් ඉතා වේගයෙන් සිහිපත් කර දීමේ අතිවිශිෂ්ට හැකියාව.
- උගුල: අන් අය සමග සසඳා බැලීම සහ හැමවිටම මෙසේ පැවතිය යුතුයි යන දැඩි තෘෂ්ණාවට (උපාදානයට) හසුවීම.

උපේක්ෂාව (මධ්‍යස්ථ බවට ඇලීම)

- මෙය ප්‍රඥාවෙන් තොර මෝඩකමක් නොවේ; අරමුණේ යථා ස්වභාවය දැකීම නිසා හටගන්නා උසස් මධ්‍යස්ථ බවකි.
- උගුල: සාමාන්‍ය මනස අප්‍රිය කරන උපේක්ෂා සහගත, පාළු තත්ත්වය කෙරෙහි යෝගියා තුළ ඉමහත් කැමැත්තක්, සතුටක් සහ පිම්බීමක් ඇතිවීම. උපේක්ෂාවටම ආශා කිරීමයි.

NotebookLM

රෝග විනිශ්චය වගුව: රන්වන් කැඩූවේ ව්‍යුහය

උපක්ලේශය	සැබෑ අත්දැකීම	මමත්වයේ දූෂණය	මූලාව
සුඛය	ලෞකික සීමාවන් ඉක්මවූ කායික/මානසික සැපය	මම මින් පෙර මෙවැනි සැපයක් විඳ නැත	මෙය සදාකාලික කරගත යුතුය / මෙය නිවනය
ඥාණය	පටිච්ච සමුප්පාදාදිය පිළිබඳ අත්දැකිමෙන් ලත් ගැඹුරු වැටහීම	ධර්මය දේශනා කිරීමේ මාන්නය සහ අන් අය පහත් කිරීම	ගුරුවරයාටත් වඩා මාගේ අවබෝධය උසස්ය
මුපට්ඨානය	සෑම ක්ෂුද්‍ර අරමුණක්ම වේගයෙන් සිහියට ගෙනැවිත් දිම	මාගේ සිහිය අන් අයට වඩා වේගවත්ය	වේදනාව නොදැනීම නිසා මා රහත් වී ඇත
උපේක්ෂාව	ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව අරමුණු කෙරෙහි නොසැලී සිටීම	උපේක්ෂා සහගත තත්ත්වයටම දැඩි ලෙස ප්‍රිය කිරීම	මම සියල්ල අතහැරියා යන රහස්‍ය ආඩම්බරය

NotebookLM

මාර්ගඵල මායාව ගොඩනැගෙන සමීකරණය

භාවනාමය ප්‍රගතිය
(සුඛ, ඥාණ, මුපට්ඨාන ආදී නවය)

+

නිකන්තිය
(මෙම අත්දැකීම් කෙරෙහි ඇතිවන කෑදරකම හා ආශාව)

+

සක්කාය දිට්ඨිය
(මමත්වය සහ උපාදානය)

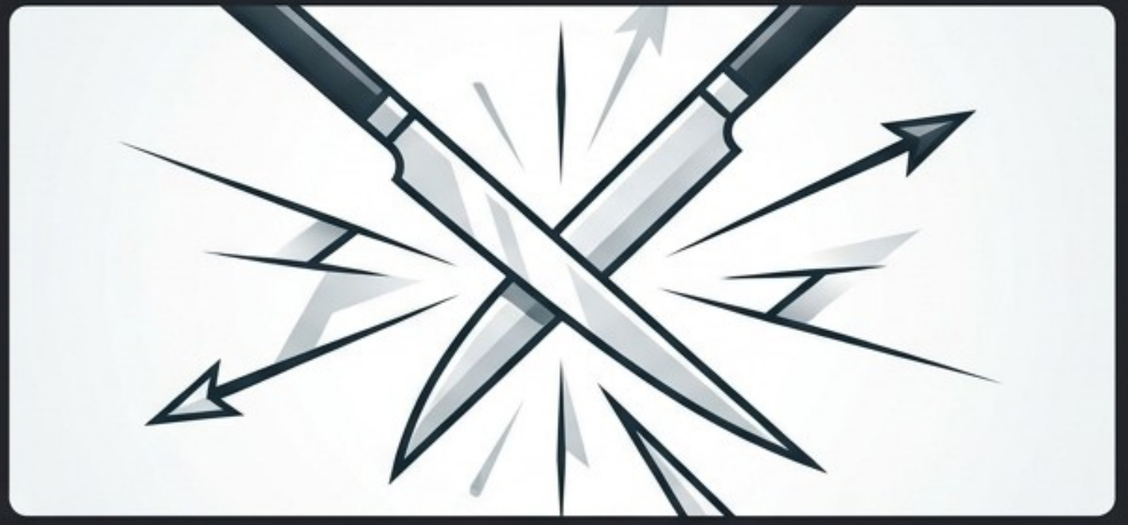
=

මාර්ගඵල මායාව
(නිවන් දුටුවා යැයි සිතන නිසැක රැවටීම)

සුඛ, ඥාණ සහ මුපට්ඨාන යන ත්‍රිත්වය එකවර ක්‍රියාත්මක වන විට අරමුණු වේගයෙන් බිඳී යයි. එනිසා වේදනාව නොදැනී යයි, කෙලෙස් හටගැනීම අඩුවේ. දක්ෂ ගුරුවරයෙකු නොමැති නම්, මෙම සැහැල්ලුව නිසා යෝගීයාඃ තමා සෝඬාවාන් හෝ රහත් වී ඇතැයි 100% ක්ම විශ්වාස කරයි. නිකන්තිය යනු මෙම මායාව අගුලු දමන දසවන සහ දරුණුතම උපක්ලේශයයි.

NotebookLM

ශල්‍යවෛද්‍යවරයාගේ භූමිකාව: අනුකම්පා විරහිත ගුරුවරයා



සමාජයේ වැරදි මතය

ගුරුවරයා යනු යෝගියාව හුරතල් කරන, අත්දැකීම් වලට ප්‍රශංසා කරන (ඔබට ධ්‍යානයක් ලැබී ඇත), මෘදු ලෙස පමණක් කතා කරන අයෙකු යැයි සිතීම.

සැබෑ ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය

- **ලතුණු නොදීම**: ශිෂ්‍යයා තෘප්තිමත්භාවයේ සිරවී සිටින විට ප්‍රශංසා නොකිරීම.
- **දැඩි පිළිවෙත**: නිවැරදි අවස්ථාවේදී ටොක්කක් ඇන මායාවෙන් අවදි කිරීම. යෝගියා අකිකරු නම් ගමන ඛේරාගැනීම උදෙසා නැවත මා වෙත නොඑන්න යැයි තරයේ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- **තායිලන්ත සිල් මාතාවගේ කතාව**: රහත් වීමට පින තිබූ සිල් මාතාව ධ්‍යාන සුවයේ සිරවී සිටි විට, ඇගේ රහතන් වහන්සේ (ගුරුවරයා) ඇයට දැඩිව බැණ ආරණ්‍යයෙන් පලවා හැරියේ මහා කරුණාවෙනි. වසර දෙකකට පසු ඇය වරද වටහාගෙන පැමිණ අර්හත්වය ලබා ගත්තාය.

NotebookLM

මායාව බිඳ දැමීම: බලවත් සතිය (Balawath Sati)

උපක්ලේශ පවතින තාක් යෝගීයා විපස්සනාවට ප්‍රවිෂ්ට වී නැත. මේවා බිඳ දැමීම සඳහා බාහිර උපදෙස් (සුතමය ඥාණය) සමග අතිශය ප්‍රබල සිහියක් පහත ස්ථාන වෙත එල්ල කළ යුතුය:

1. හිස් ස්වභාවය දැකීම
මුල් කර්මස්ථානය ගෙවී යාමෙන් හටගත් හිස් ස්වභාවය මත සිහිය පිහිටුවීම.

2. උපක්ලේශයම අරමුණ කිරීම
තමාට දැනෙන සුවය හෝ උපේක්ෂාව දෙසම බලා, එහි දැනෙන ස්වභාවය අරමුණු කිරීම.

3. ප්‍රවාහය නිරීක්ෂණය
මෙම උසස් මානසික තත්ත්වයන් පවා හටනෙ නැතිවී යන අනිත්‍ය ප්‍රවාහයක් පමණක් බව ත්‍රිලක්ෂණයෙන් යුතුව දැකීම.

කැමති තාක් කල් සමාධියේ ගිලී සිටීම (සමාපත්තිය) මෙහිදී සහමුලින්ම ප්‍රතික්ෂේප කෙරේ.

NotebookLM

තෘතීය ධ්‍යානය: මම නැමැති රාමුව බිඳී යාම

නිරාමිස සුවය

උපක්ලේශ ජයගත් පසු, ඉබේම සිදුවන ආයාසයකින් තොර භාවනාවක් හටගනී. සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයෙකුට සිතාගත නොහැකි අමානුෂීය රතියක් (ආමිසයෙන් තොර සුවයක්) අත්විඳියි.

සීමාවන් බොඳ වීම

මෙම මට්ටමේදී ශරීරයේ හැඩය, සටහන හෝ frame එක යෝගීයාට නොදැනී යයි.

ආත්ම සංඥාව දියවීම

මම සහ මම නොවන දේ අතර සීමාවන් බිඳී ගොස්, සිතුවිලි, ශබ්ද සහ භාවනා කරන සිත පවා හටගෙන නැතිවී යන ආකාරය පමණක් ශේෂ වේ. බොහෝ ගුරුවරුන්ට අනුව, සැබෑ විපස්සනාව ආරම්භ වන්නේ මෙතැනිනි.

NotebookLM

භංග ඥාණය: සංස්කාරයන්ගේ අස්ථිරභාවය සහ කලකිරවීමේ නිමිනය

බිඳීයාම පමණක් පෙනීම

තෘතීය ධ්‍යානයෙන් පසු ඥානය තියුණු වීමෙන්, අරමුණුවල හටගැනීම හෝ පැවතීම නොපෙනී, බණ්ඩනය වී නැතිවී යාම (භංගය) පමණක් පෙනෙන්නට පටන් ගනී. ලෝකයම බිඳී බිඳී යන දෙයක් ලෙස අත්දකී.

නව උගුල (මාහසික ඔක්කාරය)

මෙම යථාර්ථය දැකීම නිසා යෝගියාට ලෝකය පිළිබඳව දැඩි කලකිරීමක්, ඔක්කාර ගතියක් සහ කිසිදු දෙයක් කිරීමට (භාවනා කිරීමට පවා) උනන්දුවක් නැති තත්ත්වයක් ඇතිවේ.

වටහා ගැනීම

මෙය සාමාන්‍ය විෂාදයක් (Depression) හෝ කායික රෝගයක් නොවේ; එය ලෝක ස්වභාවය කෙරෙහි ඇතිවන ප්‍රඥාසහගත නොඇලීමයි. මෙයටද නොඇඟී නුවණින් මෙනෙහි කරමින් ගුරුවරයාගේ මාර්ගෝපදේශ මත ඉදිරියටම යා යුතුය.

NotebookLM

සැබෑ මුදුන: චතුර්ථ ධ්‍යානය සහ 'සම්මා සමාධිය'

විපස්සනා උපේක්ෂාව

කලකිරීම ජයගත් පසු අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන, සුඛ සහ දුක්ඛ දෙකම අතහැරි අදුක්ඛඃසුඛ වේදනාවෙන් යුත් බලවත් උපේක්ෂාවක් හටගනී.

මනාප-අමනාප ශූන්‍ය වීම

මෙවැනි දේ වේවා, මෙවැනි දේ නොවේවා යන කැමැත්ත සහ අකමැත්ත සිතෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම මැකී යයි.

තාවකාලික රහත් සිත

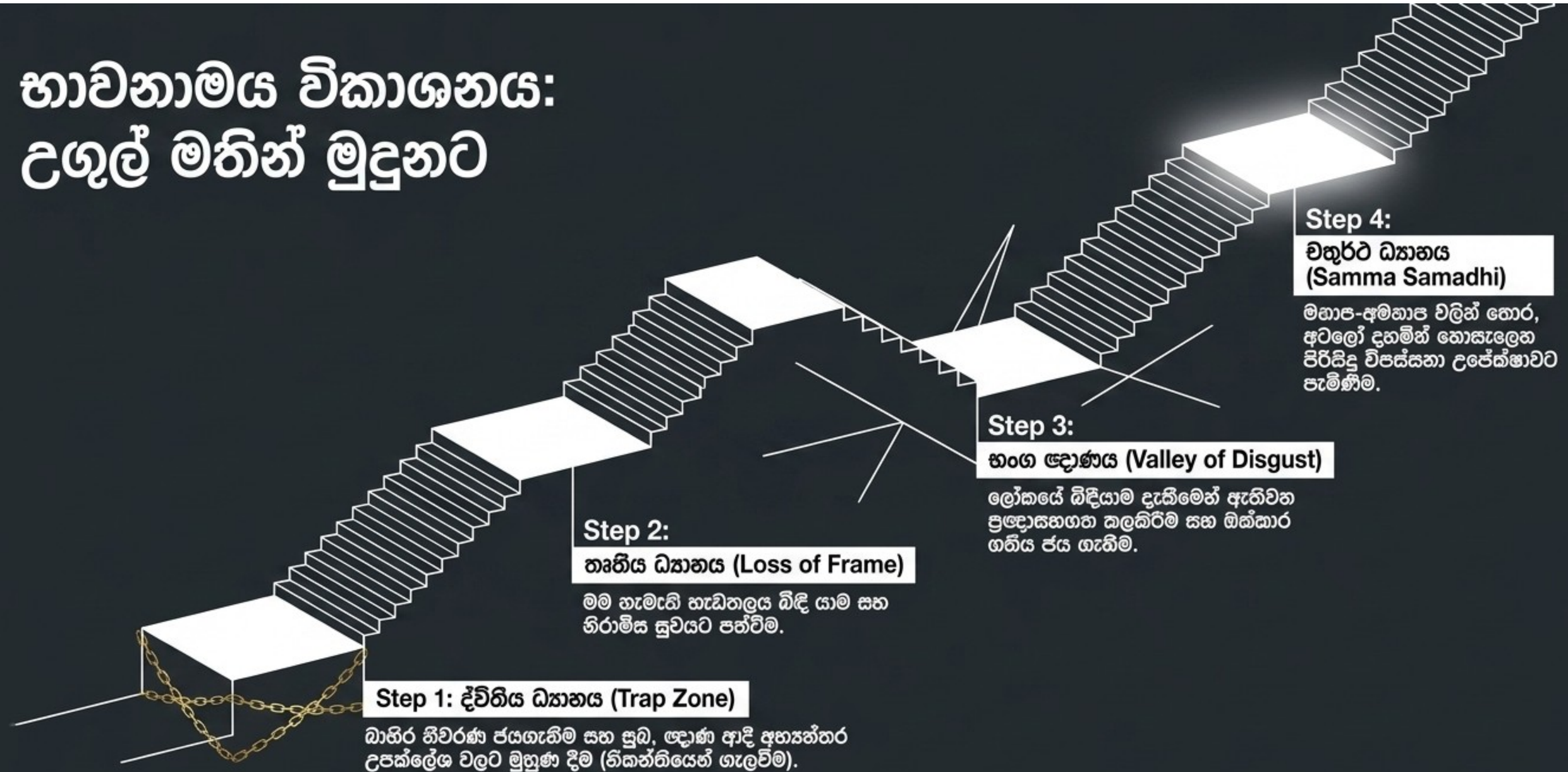
මෙය තාවකාලිකව රහතන් වහන්සේ නකෙගේ සිතට සමාන පිරිසිදු, නොසැලෙන තත්ත්වයකි. බුදුදහමේ පෙන්වා දෙන නියම සම්මා සමාධිය මෙයයි.

සංසාර බැමි ලිහිල් වීම

මෙම මට්ටමේදී, යෝගියාගේ සිතේ හටගන්නා සෑම සිතුවිල්ලක්ම ඊළඟ සිතෙන් දකිමින්, සංසාර බැමි ලිහිල් කර මාර්ග ඵල ලබාගැනීමේ අවස්ථාව උදා වේ.

NotebookLM

භාවනාමය විකාශනය: උගුල් මතින් මුදුනට



Step 1: ද්විතීය ධ්‍යානය (Trap Zone)

බාහිර නීවරණ ජයගැනීම සහ සුබ, ඥාණ ආදී අභ්‍යන්තර උපක්ලේශ වලට මුහුණ දීම (නිකන්තියෙන් ගැලවීම).

Step 2:

තෘතීය ධ්‍යානය (Loss of Frame)

මම හැමැති හැඩතලය බිඳී යාම සහ නිරාමිස සුවයට පත්වීම.

Step 3:

භංග ඥාණය (Valley of Disgust)

ලෝකයේ බිඳියාම දැකීමෙන් ඇතිවන ප්‍රඥාසහගත කලකිරීම සහ ඔක්කාර ගතිය ජය ගැනීම.

Step 4:

චතුර්ථ ධ්‍යානය (Samma Samadhi)

මනාප-අමනාප වලින් තොර, අටලෝ දහමින් තොසැලෙන පිරිසිදු විපස්සනා උපේක්ෂාවට පැමිණීම.

සමථයේ ගිලී නොසිට, උපක්ලේශයන්හි නොබැඳී, ප්‍රඥාවෙන් අනිත්‍ය දකින්නාට පමණක් මාර්ගය විවෘත වේ.

NotebookLM